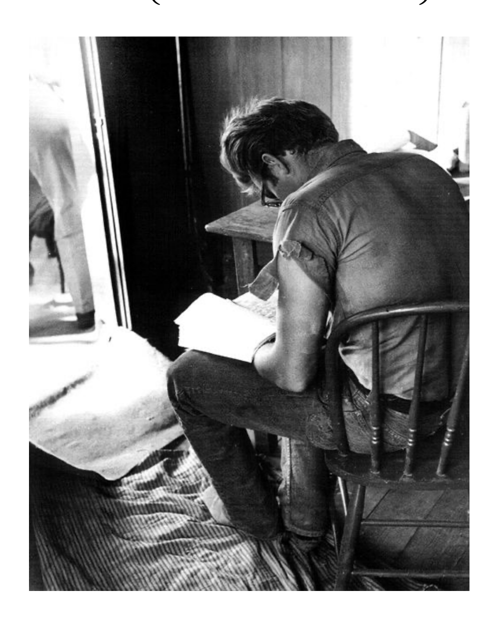
Veinticuatro horas

EUGENIO FOUZ

'Tan lejos iba en mis pensamientos que yo no lograba encontrar el camino para volver atrás' (SUSANNA TAMARO)



Supongo que uno necesita organizar su rutina diaria de la mejor manera que puede. La sociedad moderna e internetiana en la que vivimos nos ofrece muchas oportunidades de entretenimiento. Tenemos sustancia donde elegir, y esa abundancia de mundos posibles tan diversa en ocasiones logra confundirnos. Nos quita el sueño a las 23:00 horas una pantallita conectada a la red porque somos incapaces de olvidar el tsunami de imágenes, las historias, el sinfín de palabras que vuelan y revuelan como moscas dentro de la cabeza y no nos dejan cerrar los ojos y abandonarnos a la quietud silenciosa de la noche.

De vez en cuando aparece un mensaje peculiar en el paisaje que vemos desde una ventana electrónica que nos hace pensar. En esta ocasión se trata de una especie de decálogo de 5 puntos. Uno se cuestiona si se está equivocando en la cantidad de horas que duerme, en el tiempo que dedica diariamente a la lectura y en unas cuantas cosas más. En fin, que ese paisaje no deja indiferente a casi nadie.

Normalmente, uno duerme poco tiempo, alrededor de 6 horas. Este decálogo propone dormir al menos 8 horas. Imagino que descansar 2 horas más no debería venir mal, sobre todo cuando uno no padece -o disfruta- de insomnio.

Hay quien dedica más de 4 horas a ejercitar su cuerpo en el gimnasio todos los días de la semana sin descanso. Este tipo de personas parecen estar obsesionadas por su salud, su fuerza, su buen aspecto. El individuo excesivamente preocupado por la fuerza y el cuerpo sano come diferente al resto de personas y se cuida al detalle. El mundo actual ensalza la imagen, la apariencia. Esta obsesión se conoce como vigorexia. Vamos, lo que viene a ser un narcisismo de manual. No parece saludable prestar demasiada atención a la apariencia, más aún si esa atención descuida otro aspecto esencial en el que algunos creemos y al que llamamos espíritu. Seguramente ya habrá adivinado que el decálogo sugiere dedicar menos tiempo a este punto. Efectivamente, según leemos en la tabla, uno debería ejercitarse 1 hora diaria en lugar de 4 horas. A ver, hay deportistas de élite que quieren estar al 100% de su capacidad y hacen bien. Vaya usted a decirle a Rafa Nadal que no entrene tanto, que no es necesario.

Sleep for 8 hours, not 6.

Exercise for 1 hour, not 4.

Learn for 3 hours, not 10.

Read for 2 hours, not 5.

Deep work for 3 hours, not 12.

You're a **human**, not a **machine.**

Por otro lado, el decálogo es favorable a la idea según la cual tendríamos que destinar menos horas de las que empleamos habitualmente en trabajar (‘*deep work for 3 hours, not 12*’). Quizás en este apartado se queda un poco escaso. Si trabajásemos 3 horas en lugar de 8 -que tampoco serían 12 horas- la sociedad actual probablemente no funcionaría igual; tiendas cerradas, escuelas sin apenas horas de clase, hospitales desatendidos, oficinas cerradas la mayor parte del día.

Asimismo, el aprendizaje no ha de superar las 3 horas diarias -siempre según el decálogo de 5 puntos-, aunque la media de horas dedicadas al estudio sea de 10 horas. Tomemos como ejemplo la jornada diaria de un estudiante de secundaria: 6 horas de clase al día, desplazamiento al centro educativo y tiempo requerido para realizar estudio y tareas que suelen ocupar entre 3 y 4 horas diarias (‘*learn for 3 hours, not 10*’). La rebaja de tiempo de 10 a 3 horas en este punto también significaría una pérdida irreparable. Uno no deja de aprender nunca. Yo prefiero vivir en una sociedad leída, sensible y culta que hacerlo en una sociedad feliz, insensible y primitiva.

He dejado para el final el apartado del decálogo referido a la lectura. El cuadro pretende que la dedicación a la lectura pase de 5 horas a 2 horas. Eso sí que no. Leer 5 horas es un placer. Allá cada cual. Vivir la vida es el mejor de todos los placeres. Es verdad que uno aprende a vivir viviendo, pero no es menos cierto que leer nos da vida, y la vida es más intensa cuando se saborea el instante del modo que nos gusta, ya sea leyendo una novela, bailando con la mujer de tu vida o paseando solo al amanecer

—

EL NACIONAL.com (Caracas, VENEZUELA)
lunes, 27.01.2025

2 páginas
706 palabras incluido título y autor.
Empieza con : “Supongo que uno necesita ...”...
Termina en : ...“solo al amanecer ”